

حسن الحال النفسي وعلاقته

بالتفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة بغداد

أ.م.د. زهرة ماهود مسلم

قسم العلوم التربوية والنفسية

/ كلية التربية للبنات/جامعة بغداد



حسن الحال النفسي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة بغداد

المستخلص :

يستهدف البحث الحالي تعرف حسن الحال النفسي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة بغداد والعلاقة الارتباطية بينهما وقد تألفت عينة البحث من (450) طالبة من جامعة بغداد للعام الدراسي (2023-2024) وتحقيقاً لأهداف البحث تم اعداد مقياس لحسن الحال النفسي المكون من (45) فقرة بصيغته النهائية فضلاً عن ذلك تم اعداد مقياس التفكير الإيجابي المكون من (40) فقرة بصيغته النهائية وظهرت النتائج ان طالبات جامعة بغداد لديهن حسن حال نفسي وتفكير إيجابي وتوجد علاقة ارتباطية بينهما. وانتهت الدراسة بعدد من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية : الحال النفسي، التفكير الإيجابي، الطالبات.

Psychological well-being and its Relationship to Positive Thinking Among Female Students at the University of Baghdad

Assist. Prof. Dr. Zahra Mahoud Muslim
Department of Educational and Psychological Sciences
College of Education for Girls/University of Baghdad
Telephone number: 07700547442
zahra.m@coeduw.uobaghdad.edu.iq

Abstract:

The current research aims to identify psychological well-being and its relationship to positive thinking among female students at the University of Baghdad and the correlation between them. The research sample consisted of (450) female students from the University of Baghdad for the academic year (2023-2024). To achieve the objectives of the research, a psychological well-being scale consisting of (45) items was prepared in its final form. In addition, a positive thinking scale consisting of (40) items was prepared in its final form. The results showed that female students at the University of Baghdad have psychological well-being and positive thinking, and there is a correlation between them.

The study concluded with a number of recommendations and suggestions.

Keywords: Psychological well-being, positive thinking, female students.

مشكلة البحث

يعيش العراق حالة من قلة الاستقرار الاقتصادي والاجتماعي والتوتر السياسي الذي انعكس سلباً على حسن الحال النفسي للفرد إذ أن توالي الضغوطات التي يعاني منها الفرد فضلاً عن الاحباطات المتلاحقة نتيجة لانتشار البطالة وتدني الخدمات الصحية والتعليمية بدأت تبدد احلام

الفرد بمستقبل مشرق بل وتثير الشكوك في تحقيق الاهداف الامر الذي يؤدي إلى حدوث آثار سلبية للأفراد من خلال شعورهم بانخفاض حسن حالهم النفسي في الواقع الذي يعيشونه وقد يؤدي ذلك إلى ان ينتقل سوء الحال النفس إلى مستقبلهم وبالنتيجة قد يصبح التشاؤم طابعاً يسود شخصياتهم وعندئذ سوف يكون مجتمعنا يائساً بنظر أفراده وينظرون نظرة تشاؤمية للحياة (البرزنجي، 2015، 5-16) ان الظروف السائدة في العراق مثيرة للتوتر والقلق والذي سيؤثر على عمل الفرد بشكل سلبي مما ينعكس على قدراتهم الذهنية سلباً والمتمثلة في طريقة الحكم على بعض الامور (أبو جياب، 2019، 1-5) فضلاً عن ذلك تؤدي تلك الظروف إلى سوء الحالة النفسية للفرد والتي تؤدي بدورها إلى شعور الفرد بالكدر وضيق العيش وذهاب بهجة الحياة وامتعتها ولذتها ولا يشعرون بالرضا الأمر الذي يجعل هذه الحياة لا معنى فيها وهذا يشعرهم بعدم الرغبة في ان يعيشوا هذا الحياة وقلة الرغبة في تغييرها عندئذ يصبح هؤلاء الأفراد اكثر سلبية وتعاسة أو عرضه للإصابة بمختلف الامراض النفسية. ان الشعور بانخفاض حسن الحال النفسي يمكن اعتباره عاملاً مساعداً للإصابة باضطرابات المزاج والذي يكون عامل خطر غير مباشر للإقدام على الانتحار (Ostir and et.al, 2000, 475). ولا سيما وان حسن الحال النفسي ذو طبيعة معقدة ليس من السهل تواجدها لدى الأفراد جميعهم وربما يعود ذلك إلى التغييرات التكنولوجية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية التي لها تأثير واضح في حياة الفرد في مختلف نواحي الحياة سواء في المنزل أو المدرسة أو العمل والتي تهدد حسن الحال النفسي للفرد إذا لم يكن هناك ملاحقة لهذه التغييرات وفهمها والتفاعل معها والتأثير بها حتى يتمكن الفرد من تقديم الأداء الإيجابي الشامل في نواحي الحياة المختلفة (Gonzalez and et.al, 2006, 282).

ان الحديث عن حسن الحال النفسي للفرد يمثل ما يتم توفيره للأفراد من مقومات الرفاهية الإنسانية والتي ما زلنا في بداية هذه المسيرة والتي تتعرض بين الحين والآخر لكثير من التعثر ومقومات الرفاهية ترتبط بالأوضاع الصحية والعلاقات الاجتماعية والظروف الحياتية والمادية والديمقراطية وسيادة القانون وانخفاض معدل البطالة (-Brocmann and Delhy, 2009, 123). ان نظرة الفرد تكون أكثر تشاؤماً إذا كانت الأفكار التي يتم تداولها داخل العقل معظمها سلبية (مصطفى ومحمد، 2013، 76).

ان التفكير السلبي يحد من قدرات الفرد ويضيع جهوده التي يصبو من خلالها تحقيق اهدافه في الحياة (عينان، 2005، 51) إذ لوحظ في الآونة الاخيرة بدأت بعض الأفكار السلبية تسيطر على تصرفات بعض الأفراد والتي يترتب عليها عدد من السلوكيات المرفوضة مثل اللامبالاة وقلة الاحترام ومخالفة القوانين وقلة الالتزام بالواجبات وغيرها من المظاهر التي تدل على الاحباط

والياس الذي يعاني منه هؤلاء الأفراد (إبراهيم، 2008، 33) فضلاً عن ذلك اكدت السببي (2008) ان التفكير السلبي يحرم الفرد من الشعور بالسعادة (السببي، 2008، 125) ان التفكير السلبي هو أحد المرادفات للتوجه السلبي المتشائم في الحياة يؤدي إلى فقدان الثقة في امكانية مواجهة أو تحطي للمواقف العادية والصعبة مما يؤدي إلى الفشل (Micheal and Carver, 1993, 36). فضلاً عن ذلك ان التفكير السلبي يهيئ الجسد للمواقف العدائية ومن هنا فإن التعبئة السلبية إذا لم تفرغ فأنها ستراكم وتؤدي إلى الأمراض النفسية والجسدية وذلك لأن الأفكار تسيطر على العواطف فالفكرة السلبية تولد مشاعر وانفعالات سلبية تؤدي إلى سلوكيات ومواقف سلبية (حجازي، 2012، 83-85) كانتشار المواقف العدائية في بعض الجامعات والشعور بالقلق والاكتئاب والشعور بالفشل وارتفاع نسبة العنوسة بين الطالبات وعدم الثقة في قدرتهن على التغيير الذي كثيراً ماكن يحلمن به فضلاً عن ذلك ظهرت بعض السلوكيات المرفوضة كالتوقعات المخيفة تجاه الاحداث المقبلة وقلة قبول الذات والتهرب من المشاركة في أي موقف قيادي فضلاً عن عدم تقبل الاختلاف مع الاخرين وفتور الحماس (رحيمة، 2014، 151)

ان مشكلة البحث الحالي تتجلى على الصعيد الاكاديمي كونه محاولة عملية جادة لمعرفة العلاقة الارتباطية بين حسن الحال النفس والتفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة وذلك من خلال التساؤلات التي سيثيرها هذا بغية الاستفادة منها في المجالات التربوية والنفسية.

أهمية البحث

يسعى الفرد مهما كان عمره ومهما كان الزمان والمكان الذي يعيش فيه إلى أن تكون حياته وحياة من حوله مليئة بالسعادة والرفاهية المتواصلة في مجالات الحياة شتى وان مما يمكن الفرد من الوصول إلى مراده ان يقوم بادئ الامر بتحسين مستوياته الفكرية وذلك بتبني منهج فكري سليم عن نفسه وعن مجتمعه وعن الحياة بصفة عامة وان يدرّب نفسه على التخلي عن الأفكار السلبية التي تحد من قدراته والتي تضع جهوده في سبيل تحقيق ما يصبو اليه من اهداف في حياته فالفرد يستطيع ان يقرر طريقة تفكيره فإذا اختار ان يفكر بإيجابية يستطيع ان يزيل الكثير من المشاعر الغير المرغوب بها (الانصاري، 2012، 7)

ان التفكير الإيجابي يعد الضامن لإعطاء القدرة على التعامل مع قضايا الحياة وازمانها وتعزيز الصحة النفسية من خلال تعديل الحالة الانفعالية للفرد والابتعاد عن الرضوخ للأفكار السلبية (Aspinwall and et.al, 2003, 12).

ويعد التفكير الإيجابي اداة لرؤية الجانب الإيجابي للمواقف بدلاً من الجانب السلبي وهو الميل الذي يجعل العقل يتقبل الأفكار والصور والكلمات التي تبسط كل ما هو معقد إذ يتوقع الفرد نتائج إيجابية تؤدي إلى النجاح فيما يريده (معمرية، 2011، 103) أن الفرد كي يحقق النجاح

ويعيش سعيداً ويحى حياة متوازنة ينبغي عليه ان يغير نمط تفكيره واسلوب حياته ونظرته تجاه نفسه والآخرين والمواقف التي تحدث له والسعي الدائم إلى تطوير جميع جوانب حياته (زيد وآخرون، 2013، 24)

ويسهم التفكير الإيجابي في رفع الروح المعنوية للفرد عندما يحب من حوله ويشعر بحب الآخرين وتقبلهم له مما يساعده على النجاح وتحمل الفشل الذي قد يواجهه عند تعرضه لأي ضغوط يمكن ان تقابله اثناء تفاعله مع مكونات البيئة التي يعيش بها (yearly, 1990, 13)

ان الفرد ذو التفكير الإيجابي يرى العالم من منظور آخر منظور الأمل والتفاؤل والتحمل والسعي دون احباط ولا ملل ويشعر بلذة في كل مشكلة تواجهه ويستمتع بحلها واجتيازها (الرومي، 2005، 30) وان التفكير الإيجابي لا يعني ان الفرد يتغاضى عن سلبيات الحياة الواقعية أو الصعوبات التي يتوقع حدوثها وانما يدرسها بدقة من جميع وجوهها واحتمالاتها ويتصدى لها بدلاً من الرضوخ والاستسلام من دون افراط في التفاؤل الذي يؤدي إلى تجاهل الواقع (دندي، 2013، 2) فضلاً عن ذلك ان حسن الحال النفس له ابعاد ومستويات متفردة ويمكن لأي فرد ان يحقق أي مستوى من تلك المستويات بالسعي والتدوير (حجاي، 2012، 262) .

واكدت دراسة Necke and Manz, 1992 أننا عندما نستخدم التفكير الإيجابي فأنا بذلك نزيد من مراقبة أفكارنا وتقويمها من الداخل وكذلك توجه قناعتنا للنجاح عند حل المشكلات التي تواجهنا فنصبح بذلك قادرين على التحكم باتجاهات التفكير فيؤدي ذلك لتكوين انظمة لأفكارنا الإيجابية فتسيطر تلك الأفكار وتساعد بفاعلية في توجهاتنا عند حل المشكلات (Neck and Manz, 1998, 681-699).

ان الشخص ذوي التفكير الإيجابي يكون شعوره الداخلي طيباً (الانصاري، 2012، 5) نابع من الشعور بحسن الحال النفسي والذي يعني ان الفرد يشعر بالرضى والصحة والعافية حتى عندما تكون الظروف المحيطة والبيئة من حوله غير مناسبة (أبو جياب، 2019، 1-5) ان حسن الحال يعد أحد الاستراتيجيات التي تمكن من الاستمرار بالقيام بأنشطة وفعاليات متنوعة، أن حسن الحال النفسي يمثل مفهوماً محورياً لوصف الحياة بمعنى أن أهم أهدافنا في الحياة هو أن نعيش سعادة وهو أداة انطلاق وخلق للقوى الإنسانية المتمثلة في الابداع والانتاجية والاندماج في المجتمع (لوبيز وسنايدر، 2013، 761-762) إذ يتميز الأفراد الذين يشعرون بحسن الحال النفسي بالنشاط والحيوية والمشاركة في الأنشطة المتنوعة ولديهم تقدير عالٍ للذات وعلاقات اجتماعية جيدة مع الآخرين ويحبون عملهم ويعتبرونه مصدراً من مصادر سعادتهم مع القدرة على مواجهة المشكلات وحلها (Denever and Cooper, 1998, 198) فضلاً عن ذلك يرتبط حسن الحال النفسي بالعديد من المتغيرات منها دراسة Silverberg and Steinberg, 1990

أكدت ان هناك علاقة بين حسن الحال النفسي للوالدين وكل من الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى الابناء (Silverbery and Steinbery, 1990, 658-666) وأشارت دراسة Park, 2004 ان حسن الحال لدى الأفراد يُسهم في ظهور عدد متنوع من النتائج الإيجابية ويعمل كواقى او حاجزاً امام عدد من النتائج السلبية (Park, 2004, 40-54). فضلاً عن ذلك توجد علاقة بين حسن الحال النفسي وبين بيئات التعلم المناسبة إذ تنعكس هذه البيئات على مستوى من حسن حالهم النفسي في الجامعة ويقلل من مستوى القلق والعنف لديهم ورفع مستوى تحصيلهم الدراسي (الخوالدة، 2012، 144-145). فضلاً عن ذلك ان حسن الحال النفسي له أهمية كبيرة في مجال العمل إذ أن الشركات التي تضم عاملين على درجة عالية من الرضا والاحساس بحسن الحال النفسي كانت تكتسب اموالاً طائلة مقارنة بتلك التي لا تضم هذه النوعية من الأفراد (Coleman, 1988, 120).

ان حسن الحال النفسي هو وليد الارتباط بين التفكير الإيجابي والانفعالات الإيجابية (حجازي، 2012، 38-39). إن تنمية الجانب الإيجابي من شخصية الفرد أمر ضروري وذلك لحمايته من الضغوط ونواتجها السلبية واستثارة السعادة الحقيقية لديه وتخطي الفشل وتحمل الصعاب ونسيان مصادر الالم الذي تعرض له الفرد في الماضي (8, Seligman, 2002). ولتمكين الطالبات الجامعيات في انجاز مهمتها المستقبلية كأأم وزوجة فضلاً عن دورها على صعيد المجتمع واعتبارها ناقلة للقيم الفاضلة وعنصر فاعل في الكيان الحضاري.

إن أهمية البحث الحالي تكمن في أهمية كل من حسن الحال النفسي والتفكير الإيجابي إذ يوفر هذا البحث قدر من البيانات والمعلومات عن طبيعة المفهومين اعلاه وهي بيانات يمكن الاستفادة منها في تقديم العون والارشاد النفسي للأفراد بهدف تحسين وتقوية الذات لديهم وزيادة الدعم لهم إلى جانب التخطيط لبرامج ارشادية تهدف إلى تقديم العون للأفراد الذين يعانون في اضطرابات نفسية أو سوء التوافق أو الشعور المنخفض بالرضا عن الحياة وتحسين مستوى الصحة النفسية.

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي تعرف إلى :

- 1- حسن الحال النفسي لدى طالبات جامعة بغداد.
- 2- التفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة بغداد.
- 3- تعرف دلالة الفروق الاحصائية في حسن الحال النفسي وفقاً لمتغير التخصص (علمي وإنساني) والمرحلة (أول-رابع).
- 4- تعرف دلالة الفروق الاحصائية في التفكير الإيجابي وفقاً لمتغير التخصص (علمي وإنساني) والمرحلة (أول - رابع).
- 5- العلاقة الارتباطية بين حسن الحال النفسي والتفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة بغداد.

- 6- تعرف دلالة الفروق الاحصائية في العلاقة الارتباطية بين حسن الحال النفسي والتفكير الإيجابي تبعاً لمتغير التخصص (علمي وإنساني).
- 7- تعرف دلالة الفروق الاحصائية في العلاقة الارتباطية بين حسن الحال النفسي والتفكير الإيجابي تبعاً لمتغير المرحلة (أول-رابع).
- 8- مدى اسهام التفكير الإيجابي في حسن الحال النفسي لدى طالبات جامعة بغداد.

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطالبات جامعة بغداد للعام لكلا التخصصين (علمي وإنساني) وكلا المرحلتين (الأول والرابع) للعام الدراسي (2023-2024) وللدراسة الصباحية.

تحديد المصطلحات

- 1- حسن الحال النفسي Psychological Well-being عرفه :
- (ريف) Ryff, 1989 : "مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام ويتضمن ستة مجالات تقبل الذات، والعلاقات الإيجابية، مع الآخرين والتحكم في البيئة والاستقلالية والهدف من الحياة والنضج الشخصي" (Ruff, 1989, 35-55).

وقد تبنت الباحثة التعريف النظري اعلاه وذلك لاعتمادها على نظرية ريف Ruff, 1989 اطاراً نظرياً للبحث كونها نظرية شاملة وواضحة.

وتعرف الباحثة حسن الحال النفس اجرائياً بأنه : الدرجة الكلية التي تحصل عليها طالبات جامعة بغداد من خلال اجابتهن على فقرات مقياس حسن احال النفسي المعد لاغراض هذا البحث .

2- التفكير الإيجابي Positive Thinking وعرفه :

- تعريف (سيلجمان) Seligman, 2003 : "هو استعمال أو تركيز النتائج الإيجابية لعقل الفرد على ما هو بناء وجيد من اجل التخلص من الأفكار الهدامة أو السلبية ولتحل محلها الأفكار والمشاعر الإيجابية، ويتألف من خمس مجالات وهي التوقعات الإيجابية نحو المستقبل والمشاعر الإيجابية ومفهوم الذات الإيجابي والرضا عن الحياة والمرونة الإيجابية" (Seligman and Pawelski, 2003, 160).

وقد تبنت الباحثة التعريف النظري اعلاه وذلك لاعتمادها على نظرية Seligman, 2003 اطاراً نظرياً للبحث كونها نظرية شاملة وواضحة.

وتعرف الباحثة التفكير الإيجابي اجرائياً بأنه : الدرجة الكلية التي يحصل عليها طالبات جامعة بغداد من خلال اجابتهن على فقرات مقياس التفكير الإيجابي المعد لأغراض هذا البحث .

الفصل الثاني

اطار نظري ودراسات سابقة

أولاً : حسن الحال النفسي **Psychological Well-being** :

- نظرية (ريف) **Ryff theory, 1989** :

ان حسن الحال النفسي هو النقطة التي تتوسط امكانات الفرد الاجتماعية والنفسية والجسمية والتحديات الجسمية والاجتماعية والنفسية التي يواجهها الفرد بحيث تمكنه من تحقيق التوازن بينهما عندما يجبر الفرد على احداث تغيير في امكانياته ليواكب تحديات محددة، وعندما تفوق التحديات امكانيات الفرد فان شعوره بحسن الحال النفسي يتأرجح بين الصعود والهبوط في حين يظل ثابت في ظل عدم وجود تحديات (Dodge and et.al, 2012, 222-235).

ان حسن الحال النفسي يرتبط بارتفاع وازدهار الفرد وتحقيقه لامكانياته واستغلال قدراته إلى أقصى حد ممكن (Ryff and singer, 2008, 222-300).

إذ أن حسن الحال النفسي يرتقي من خلال مجموعة من المتغيرات كالتنظيم الانفعالي وخصال الشخصية والهوية والخبرة في الحياة فضلاً عن ذلك انه يزيد مع العمر والتعلم (Edwards and et.al, 2005, 75-90).

ان العديد من المفاهيم المستخدمة في مجال دراسة الشخصية أو علم نفس النمو أو علم النفس المرض كلها تحدث تحت معيار حسن الحال النفسي (Ryff, 1989, 35-55).

لقد اعتمدت (ريف) على المراجعة الشاملة لنظريات العمليات التنفيذية للشخصية لـ(نيوغيرتن) والنضج لـ(البرت) والتوظيف الكامل للفرد لـ(روجرز) وتحقيق الذات لـ(ماسلو) والفردية لـ(يونغ) والارتقاء الشخصي لـ(ايركسون) ومن خلالها دمجت البنى المتفرقة في ادبيات التوظيف النفسي للأفراد إلى نموذج متعدد الابعاد للازدهار البشري والذي يضم نقاط مقارنة في النظريات السابقة التي تناولت حسن الحال النفسي (Waterman, 1993, 678-691).

وبناء على ذلك قدمت (ريف) اطاراً نظرياً متكاملأ وأكثر شمولية لحسن الحال النفسي وأنه ليس مجرد الخلو من الأمراض ولا يتصل بشكل مباشر بالسعادة ولكن يتم النظر إلى حسن الحال النفسي بأن (الحياة على ما يرام) (Nel, 2011, 49-52)

واكدت (ريف) ان الإيجابيات النفسية يمكن دمجها في نموذج متعدد الابعاد عن حسن الحال النفسي وان كل بعد من هذه الابعاد الستة لمفهوم حسن الحال النفسي يشير إلى التحديات التي تواجه الفرد عندما يناضل من اجل تحقيق امكانياته ومواهبه. إن حسن الحال النفسي يتألف من الأبعاد الآتية:

- 1- تقبل الذات: يحاول الأفراد التمسك بالاتجاهات الإيجابية حول أنفسهم بالرغم من وعيهم بقصورهم أو تكون اتجاهاتهم إيجابية نحو الذات ولديه معرفة وتقبل لجوانب الذات المتعددة، فضلاً عن ذلك تكون لدى الفرد مشاعر إيجابية نحو ماضيه الشخصي.
 - 2- العلاقات الإيجابية مع الآخرين : السعي لتنمية علاقات دافئة وداعمة ومصدر للثقة والقدرة على الأخذ والعطاء مع الآخرين (Ryff, 1989, 35-55).
 - 3- التحكم في البيئة : يقوم الأفراد بتعديل بيئتهم لتلبية حاجاتهم الشخصية وتفضلاتهم.
 - 4- الاستقلالية : هو القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية والقدرة على اتخاذ القرار ذاتياً والتنظيم الذاتي والقدرة على تقويم الذات وفق معايير شخصية.
 - 5- النضج الشخصي: إن الفرد لديه مشاعر باستمرارية النمو لقدراته وامكانياته فضلاً عن انه منفتح على الخبرة الجديدة والتطورات الحاصلة في المجتمع الذي يعيشه به.
- ان كل هذه الابعاد تعكس التحديات المختلفة التي يصادفها الأفراد في عملية التكيف مع البيئة وعلى هذا فإن الأفراد يحاولون التمسك بالاتجاهات الإيجابية حول انفسهم بالرغم من وعيهم بقصورهم (Ryff and et.al, 2002, 1008).
- وقد تبنت الباحثة نظرية (ريف) 1989 وذلك لأنها نظرية شاملة وتناولت ابعاد حسن الحال النفسي بشكل واضح وهي اقرب نظرية تتفق مع مجتمع البحث الحالي واهدافه فضلاً عن ذلك انها تقع ضمن منظور علم النفس الإيجابي.

ثانياً : التفكير الإيجابي Positive Thinking :

- نظرية (سيلجمان) وآخرون Seligman and et.al, Theory, 1998 :

يرجع مفهوم التفكير الإيجابي إلى العام (سيلجمان) Seligman, 1998 من خلال حركة العلاج المعرفي وعلم النفس المعرفي اللذين يحتلان حالياً مركز الصدارة من توجهات علم النفس المعاصر، وبهذا المعنى يقضي المعالج الإيجابي جزءاً طويلاً من وقته يعرف ويعلم الآخرين بأن السبل الإيجابية من السلوك والتفكير لا تكون الا من خلال بعض الأفكار والمعتقدات والتوجهات الشخصية التي تتسم بالعقلانية والإيجابية إذ من خلال الأفكار الإيجابية كان (سيلجمان) يصحح الأفكار المغلوطة واستبدال الأفكار الانهزامية والسلبية بالأفكار الواقعية والإيجابية (إبراهيم، 2011، 384)

واكد (سيلجمان) ان الطريقة التي تفسر بها الاحداث هي الاكثر تأثيراً في سلوكنا الحالي والمستقبلي اكثر من وقوعها وقد يكون لها مضامين سيئة أو جيدة على صحتنا النفسية أو الجسدية (الحجاز، 1989، 95) فإذا كانت أفكار الفرد إيجابية فإن حياته ستصبح إيجابية آلياً فإذا كنت تريد الفوز فإنه يجب عليك ان تتصرف كالفائز ولهذا يمكن القول ان النظرية تقوم على الإيحاء الذاتي (المنسي، 2016، 60)

ويقسم سيجلمان الأفراد على قسمين :

القسم الأول : اصحاب اسلوب تفسيري سلبي : وهو احد الأساليب المؤدية للاصابة بالأمراض ويميل الفرد معه إلى تعميم المحنة من الوضعية الأصلية على مختلف وضعيات الحياة ويطلق احكاماً عامة وقطعية على العالم والأفراد فضلاً عن ذلك أنه يميل إلى ادراك المحنة على انها دائمة ونهائية ولا خلاص منها ويميل إلى الانهزامية والاستسلام.

القسم الثاني : أصحاب اسلوب تفسيري إيجابي : وفيها يدرك الفرد الخسارة أو الدقة على أنها محدودة ضمن حيز ما وأن هناك مجالات أخرى لا زالت متوفرة ويمكن ان تكون مجزية وتشكل بدائل أو تعويضات معقولة أو حتى ملائمة وصاحب الأسلوب التفسيري الإيجابي المتعاقل يدرك ان المحنة أو الخسارة على أنها انتكاسة مؤقتة وان امكانات الانطلاق من جديد متوفرة ومتاحة ويحافظ على نظرتة الإيجابية لذاته وقدراتها وامكانياتها وتقديرها مما يبقي الطاقات متوفرة لجولات جديدة (Seligman and et.al, 2004, 604-606).

واكد (سيلجمان) ان كل من الاسلوب التفسيري السلبي والإيجابي هي اساليب تفكير متعلمة ويمكن استبدالها من خلال اساليب علاجية تدريبية (حجازي، 2012، 120) لذا ضرورة تنمية الخصال الإيجابية في الشخصية لأنها تعد حصناً قوياً وقائماً ضد الضغوط ونواتجها السلبية ويحافظ اسلوب التفسير المتعاقل على إيجابية النظرة إلى الذات وقدراتها وامكانياتها وتقديرها وان الفرد عندما يمر بموقف مزعج يميل إلى تبني تصور معين لسبب حدوث هذا الموقف المزعج فإذا كان تفكيره إيجابياً كانت الاسباب المدركة للموقف قريبة من قدرة الفرد على الضبط والتحكم والمرونة ومن ثم تزداد احتمالية مواجهته للمواقف بطريقة فعالة (29, 1991, Seligman).

وقد اشار (سيلجمان) إلى خمسة أبعاد للتفكير الإيجابي وهي :

- 1- التوقعات الإيجابية نحو المستقبل : وهي التوقعات البناءة التي تهدف إلى تحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الفرد الاجتماعية والمهنية في المستقبل.
- 2- المشاعر الإيجابية : أنها تتضمن تمتع الفرد بالانفعالات التي تتمحور حول التعاطف والسعادة والطمأنينة في العلاقات الشخصية والاجتماعية مع الآخرين.
- 3- مفهوم الذات الإيجابي : نظرة الفرد الإيجابية نحو ما يمتلكه من أفكار وقوى ومعتقدات وقدرات متنوعة.
- 4- الرضا عن الحياة : أي تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لأفكاره ومعتقداته وقيمه والتي من خلالها يقارن الفرد ظروف حياته بالمستوى الأمثل الذي يعتقد.
- 5- المرونة الإيجابية : قدرة الفرد الذهنية الإيجابية على تغيير أفكاره ومعتقداته بما يناسب الموقف وخصائصه وضغوطه ليكون قادر على مواجهته (Seligman and Pawelski, 2003, 162).

وقد تبنت الباحثة نظرية (سيلجمان) 1998 وذلك لأنها نظرية شاملة وتناولت ابعاد التفكير الإيجابي بشكل واضح وهي اقرب نظرية تتفق مع مجتمع البحث الحالي واهدافه فضلاً عن ذلك هي نظرية تقع ضمن منظور علم النفس الإيجابي وهي نظرية اكثر اثراء في بحث المتغير الآخر للبحث وهو حسن الحال النفسي.

دراسات سابقة :

1- الدراسات السابقة التي تناولت دراسة حسن الحال النفسي

- دراسة الازيرجاوي والتميمي (2018) العراق

(الشجاعة وعلاقتها بحسن الحال لدى طلبة جامعة كربلاء) .

تكونت عينة الدراسة من (400) طالباً وطالبة وتوصلت الدراسة أن طلبة جامعة كربلاء لديهم حسن الحال فضلاً عن ذلك عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية وفقاً لمتغير الجنس والتخصص (الازيرجاوي والتميمي، 2018، 2).

- دراسة فرج وبدر (2020) مصر

(دور معنى الحياة في التنبؤ بحسن الحال الذاتي في ضوء الفروق العمرية والجنسية).

تكونت عينة الدراسة من (292) رجلاً وامراً وتوصلت الدراسة إلى أن عينة الدراسة لديها حسن حال ذاتي فضلاً عن ذلك وجود فروق ذات دلالة احصائية في حسن الحال الذاتي تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور (فرج وبدر، 2020، ص1).

2- الدراسات السابقة التي تناولت دراسة التفكير الإيجابي

أ- الدراسات الأجنبية :

- دراسة (جون) وآخرون John and et.al, 2007 انكلترا

(جوانب التفكير الإيجابي في الشخصية)

تكونت عينة الدراسة من (17056) ذكراً وانثى وتوصلت الدراسة إلى زيادة التفكير الإيجابي مع تقدم العمر فضلاً عن ذلك وجود فروق ذات دلالة احصائية وفقاً لمتغير الجنس ولصالح الإناث (John and et.al, 2007, 341-351).

ب-الدراسات العربية :

- دراسة علة وبوزاد (2016) الجزائر

(التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين).

تكونت عينة الدراسة من (200) طالباً وطالبة وتوصلت الدراسة إلى ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين فضلاً عن ذلك وجود فروق ذات دلالة احصائية فيا لتذكير الإيجابي وفقاً لمتغير الجنس لصالح الإناث (علة وبوزاد، 2016، 124)

- دراسة عسكر وكريم (2017) العراق

(الابداع الانفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة)
تكونت عينة الدراسة من (400) طالباً وطالبة وتوصلت الدراسة إلى أن عينة البحث لديهم تفكير إيجابي عالي، لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في التفكير الإيجابي وفقاً لمتغير في الجنس والتخصص (عسكر وكريم، 2017، 733)
- دراسة حنفي (2021) مصر

(التفكير الإيجابي وعلاقته بأسلوب حل المشكلات الحياتية لدى طلاب الجامعة).
تكونت عينة الدراسة من (65) طالب وطالبة وتوصلت الدراسة إلى أن عينة البحث لديها تفكير إيجابي، وجود فروق ذات دلالة احصائية في التفكير الإيجابي وفقاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور فضلاً عن ذلك وجود فروق ذات دلالة احصائية في التفكير الإيجابي ولصالح المرحلة الرابعة وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في التفكير الإيجابي وفقاً لمتغير التخصص (حنفي، 2021، 170)

الفصل الثالث

منهجية البحث

اعتمدت الباحثة في دراستها هذه على المنهج الوصفي.

مجتمع البحث

تمثل مجتمع البحث الحالي بطالبات البكالوريوس لمرحلتى الأولى والرابعة في جامعة بغداد للعام الدراسي 2023-2024 في الاختصاصات العلمية والإنسانية والبالغ عددهم (15446) طالبة موزعين على (24) كلية بواقع (16) كلية علمية و (8) كليات إنسانية إذ بلغ عدد طالبات المرحلة الأولى (9085) طالبة بواقع (4847) طالبة في الاختصاص العلمي و (4238) طالبة في الاختصاص الإنساني، في حين بلغ عدد طالبات المرحلة الرابعة (6361) بواقع (3654) طالبة في الاختصاص العلمي و (2707) طالبة في الاختصاص الإنساني والجدول (1) يوضح ذلك.

الجدول (1) أسماء كليات جامعة بغداد واعداد طالباتها موزعين على وفق والتخصص

والمرحلة للعام الدراسي 2024/2023

المجموع	المرحلة		التخصص	اسم الكلية	ت
	الرابع	الأول			
991	452	566	إنساني	التربية / ابن رشد	1.
831	301	530	إنساني	اللغات	2.
1099	481	618	إنساني	الاداب	3.
264	112	152	إنساني	الاعلام	4.

حسن الحال النفسي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة بغداد

2381	910	1471	إنساني	5. التربية للنبات
219	69	150	إنساني	6. العلوم السياسية
274	132	142	إنساني	7. القانون
886	277	609	إنساني	8. العلوم الاسلامية
6945	2707	4238	8	المجموع
678	213	465	علمي	9. الفنون الجميلة
236	93	143	علمي	10. التربية الرياضية
160	60	100	علمي	11. التربية الرياضية/للنبات
1278	511	797	علمي	12. الادارة والاقتصاد
847	413	434	علمي	13. الطب
132	90	42	علمي	14. الطب البيطري
995	421	574	علمي	15. العلوم
773	171	602	علمي	16. التربية / ابن الهيثم
234	104	130	علمي	17. التمريض
437	260	177	علمي	18. الزراعة
855	390	457	علمي	19. العلوم للنبات
571	252	319	علمي	20. الهندسة
345	192	153	علمي	21. الصيدلة
335	170	165	علمي	22. طب الاسنان
252	110	142	علمي	23. الهندسة خوارزمي
373	196	177	علمي	24. طب الكندي
8501	3654	4847	16	المجموع
15446	6361	9085	24	المجموع الكلي للكليات العلمية والإنسانية

عينة البحث

تألفت عينة البحث الحالي من (500) طالبة وزعت عليهم الاستمارات الخاصة بمقياس البحث موزعين على (10) كليات، (5) كليات في التخصص العلمي و (5) كليات في التخصص الإنساني وللمرحلتين الأول والرابع وقد اختيرت عينة هذا البحث بالأسلوب الطبقي العشوائي والجدول (2) يوضح ذلك.

الجدول (2) عينة البحث موزعة وفقاً للكليات والمرحلة والتخصص

المجموع	المرحلة		التخصص	اسم الكلية	ت
	الرابع	الأول			
50	25	25	إنساني	التربية ابن رشد	1.
50	25	25	إنساني	اللغات	2.
50	25	25	إنساني	علوم سياسية	3.
50	25	25	إنساني	الاداب	4.
50	25	25	إنساني	علوم اسلامية	5.
250	125	125	5	المجموع	
المجموع	المرحلة		التخصص	اسم الكلية	ت
	الرابع	الأول			
50	25	25	علمي	التربية الرياضية	6.
50	25	25	علمي	الطب البيطري	7.
50	25	25	علمي	العلوم	8.
50	25	25	علمي	الهندسة	9.
50	25	25	علمي	الهندسة خوارزمي	10.
250	125	125	5	المجموع	
500	250	250	10	المجموع الكلي للكليات العلمية والإنسانية	

أدوات البحث :

1- مقياس حسن الحال النفسي :

قامت الباحثة بأعداد مقياس حسن الحال النفسي بالاعتماد على نظرية (ريف) Ryff, 1989 وفقاً للأبعاد الآتية :

- 1- تقبل الذات من فقرة (1-8).
- 2- العلاقات الإيجابية مع الآخرين من فقرة (9-16).
- 3- التحكم في البيئة (17-23).
- 4- الاستقلالية من فقرة (24-31).
- 5- الهدف من الحياة من فقرة (32-39).
- 6- النضج الشخصي من فقرة (40-47).

تحليل الفقرات احصائياً :

1- طريقة المقارنة الطرفية :

تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاستخراج القوة التمييزية لفقرات مقياس حسن الحال النفسي والجدول (3) يوضح ذلك.

الجدول (3) القوة التمييزية لفقرات مقياس حسن الحال النفسي باستعمال العينتين المتطرفتين

رقم الفقرة	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	الدالة
1	عليا	4.31	0.95	6.07	دالة
	دنيا	3.37	1.53		
2	عليا	4.19	0.8	8.72	دالة
	دنيا	3.19	1.08		
3	عليا	4.15	0.84	8.99	دالة
	دنيا	3.14	0.99		
4	عليا	4.24	0.84	10.20	دالة
	دنيا	3.08	0.91		
5	عليا	4.19	1.16	10.54	دالة
	دنيا	2.85	0.99		
6	عليا	4.13	1.09	10.42	دالة
	دنيا	2.81	0.9		
7	عليا	4.27	1.15	11.94	دالة
	دنيا	2.77	0.8		
8	عليا	4.21	1.05	12.78	دالة
	دنيا	2.76	0.85		
9	عليا	4.27	1.12	12.29	دالة
	دنيا	2.79	0.93		
10	عليا	4.19	1.07	11.91	دالة
	دنيا	2.73	0.97		
11	عليا	4.12	1.17	10.33	دالة
	دنيا	2.77	0.94		
12	عليا	4.16	1.04	11.33	دالة
	دنيا	2.79	0.92		
13	عليا	4.16	1.18	9.34	دالة
	دنيا	2.96	0.85		
14	عليا	4.27	1.01	11.26	دالة
	دنيا	2.99	0.8		

دالة	10.94	1	4.26	عليا	15
		0.76	3.05	دنيا	
دالة	10.12	1.07	4.26	عليا	16
		0.74	3.12	دنيا	
دالة	10.02	1.13	4.26	عليا	17
		0.78	3.1	دنيا	
دالة	11.03	0.78	4.19	عليا	18
		1.07	2.93	دنيا	
دالة	10.93	0.81	4.16	عليا	19
		1.07	2.9	دنيا	
دالة	10.91	0.84	4.17	عليا	20
		1.11	2.86	دنيا	
دالة	10.46	0.88	4.19	عليا	21
		1.3	2.79	دنيا	
دالة	11.67	0.85	4.25	عليا	22
		1.1	2.85	دنيا	
دالة	10.06	0.94	4.22	عليا	23
		1.07	2.99	دنيا	
دالة	9.68	0.85	4.16	عليا	24
		1.15	2.96	دنيا	
دالة	9.45	0.84	4.24	عليا	25
		1.11	3.11	دنيا	
دالة	8.17	0.91	4.1	عليا	26
		1.06	3.11	دنيا	
دالة	8.75	0.91	4.21	عليا	27
		1.19	3.09	دنيا	
دالة	8.04	0.94	4.17	عليا	28
		1.33	3.04	دنيا	
دالة	11.24	0.88	4.21	عليا	29
		1.08	2.87	دنيا	
دالة	11.35	0.89	4.18	عليا	30
		1.03	2.85	دنيا	
دالة	9.42	1.03	4.13	عليا	31

حسن الحال النفسي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة بغداد

		1.18	2.87	دنيا	
دالة	8.40	1.03	4.01	عليا	32
		1.17	2.89	دنيا	
دالة	9.02	0.96	4.04	عليا	33
		1.19	2.86	دنيا	
دالة	10.92	0.99	4.14	عليا	34
		1.09	2.76	دنيا	
دالة	11.80	0.95	4.12	عليا	35
		1.02	2.7	دنيا	
دالة	11.58	0.86	4.12	عليا	36
		1.09	2.74	دنيا	
دالة	9.99	0.93	4.09	عليا	37
		1.11	2.84	دنيا	
دالة	11.32	0.84	4.13	عليا	38
		1.19	2.71	دنيا	
دالة	10.28	0.84	4.15	عليا	39
		1.12	2.91	دنيا	
دالة	11.31	0.75	4.18	عليا	40
		1.13	2.86	دنيا	
دالة	12.20	0.77	4.18	عليا	41
		1.22	2.66	دنيا	
دالة	12.51	0.81	4.13	عليا	42
		1.12	2.64	دنيا	
دالة	11.74	0.85	4.17	عليا	43
		1.19	2.69	دنيا	
دالة	12.17	0.91	4.17	عليا	44
		1.13	2.65	دنيا	
دالة	10.15	0.91	4.12	عليا	45
		1.15	2.84	دنيا	
دالة	9.81	0.91	4.19	عليا	46
		1.13	2.97	دنيا	
دالة	6.16	1.03	3.99	عليا	47
		1.34	3.09	دنيا	

من الجدول اعلاه يتبين ان جميع الفقرات مميزة لان قيمتها التائية المحسوبة اعلى من القيمة التائية الجدولية (1.960) عند مستوى دلالة (0.06) ودرجة حرية (268).

2- طريقة الاتساق الداخلي للفقرات :

أ- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس حسن الحال النفسي (صدق الفقرة) بأستعمال معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس حسن الحال النفسي والدرجة الكلية والجدول (4) يوضح ذلك.

الجدول (4) صدق فقرات مقياس حسن الحال النفسي باستعمال اسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية

الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة									
1	0.30	دالة	13	0.47	دالة	25	0.46	دالة	37	0.49	دالة
2	0.45	دالة	14	0.50	دالة	26	0.44	دالة	38	0.52	دالة
3	0.50	دالة	15	0.47	دالة	27	0.46	دالة	39	0.49	دالة
4	0.51	دالة	16	0.47	دالة	28	0.41	دالة	40	0.53	دالة
5	0.51	دالة	17	0.47	دالة	29	0.51	دالة	41	0.52	دالة
6	0.52	دالة	18	0.49	دالة	30	0.51	دالة	42	0.52	دالة
7	0.55	دالة	19	0.49	دالة	31	0.46	دالة	43	0.48	دالة
8	0.57	دالة	20	0.48	دالة	32	0.42	دالة	44	0.52	دالة
9	0.55	دالة	21	0.48	دالة	33	0.46	دالة	45	0.47	دالة
10	0.53	دالة	22	0.49	دالة	34	0.52	دالة	46	0.45	دالة
11	0.51	دالة	23	0.48	دالة	35	0.53	دالة	47	0.35	دالة
12	0.53	دالة	24	0.47	دالة	36	0.53	دالة			

من الجدول اعلاه يتبين ان الارتباطات كلها دالة احصائياً عند موازنة قيم الارتباط المحسوبة مع قسمة الارتباط الجدولية البالغة (0.088) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (498).

ب- علاقة درجة الحال بالدرجة الكلية والمجال بالمجال لمقياس حسن الحال النفسي.

وذلك بأستعمال معامل ارتباط بيرسون والجدول (5) يوضح ذلك.

الجدول (5) صدق مقياس حسن الحال النفسي باستعمال علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس ومجال بالمجال

المجال / المجال	تقبل الذات	العلاقات الإيجابية	التحكم بالبيئة	الاستقلالية	الهدف من الحياة	النضج الشخصي	حسن الحال النفسي
تقبل الذات	1	0.42	0.26	0.20	0.28	0.32	0.66
العلاقات الإيجابية	-	1	0.40	0.23	0.19	0.27	0.63
التحكم بالبيئة	-	-	1	0.33	0.23	0.19	0.62
الاستقلالية	-	-	-	1	0.45	0.21	0.61
الهدف من الحياة	-	-	-	-	1	0.26	0.63
النضج الشخصي	-	-	-	-	-	1	0.61

من الجدول اعلاه يتبين ان معاملات الارتباط دالة احصائياً خلال موازنتها بالقيمة الجدولية لعامل ارتباط بيرسون والبالغة (0.088) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (498).

- التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس حسن الحال النفسي:

بلغت قسيمة اختبار (كايزر ماير اولن) (0.83) درجة وهي أعلى من درجة القطع البالغة (0.05) درجة ما يشير إلى حجم عينة البحث مناسبة للتحليل العاملي والجدول (6) يوضح ذلك.

الجدول (6) مصفوفة العوامل لمقياس حسن الحال النفسي بعد التدوير

تسلسل الفقرة في المقياس	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع	العامل الثامن
1				0.91				
2				0.88				
3				0.67				
4				0.87				
5				0.92				
6				0.88				
7				0.73				
8				0.68				
9		0.72						
10		0.631						
11		0.786						
12		0.87						
13		0.848						
14		0.83					0.337	

	0.44					0.64		15
	0.406					0.802		16
0.893								17
0.86	0.32							18
0.69	0.55							19
0.801	0.396							20
0.885								21
0.884								22
0.694			0.441					23
0.694			0.628					24
0.484			0.856					25
			0.897					26
			0.841					27
			0.701				0.315	28
			0.557				0.532	29
			0.71				0.31	30
			0.806					31
							0.873	32
							0.838	33
							0.847	35
					0.311		0.767	36
					0.434		0.708	37
					0.372		0.569	38
							0.48	39
		0.856					0.769	40
		0.819						41
		0.361			0.767			42
		0.572			0.426			43
		0.711			0.518			44
		0.874						45
		0.903						46
		0.835						47
3.52	3.53	3.53	4	4.13	4.25	4.46	5.66	الجذر الكامن
7.49	7.51	7.51	8.51	8.78	9.04	9.50	12.04	التباين المفسر

من الجدول اعلاه يتبين ان نتيجة التحليل العالي الاسكتشافي لمقياس حسن الحال النفسي أفرز ستة عوامل وأن هذه العوامل تفسر ما مقداره (70.37%) من التباين الكلي، وأن العامل الأول

يمثل (الهدف من الحياة) وتشبعت عليه الفقرات (32-39)، والعامل الثاني يمثل (العلاقات الإيجابية مع الآخرين) وتشبعت عليه الفقرات (9-16)، أما العامل الرابع يمثل مجال (تقبل الذات) وتشبعت عليه الفقرات (1-8)، أما العامل الخامس فيمثل مجال (الاستقلالية) وتشبعت عليه الفقرات (24-31) عدا الفقرة (29) التي تشبعت على العاملين الأول والخامس بنسب تشبع متقاربة لذا تم حذفها من المقياس، أما العامل السادس يمثل مجال (النضج الشخصي) وتشبعت عليه الفقرات (40-47) عدا الفقرة (42) التي تشبعت على العامل الثالث منفردة لذا تم حذفها من المقياس، أما العامل الثامن يمثل مجال (التحكم في البيئة) وتشبعت عليه الفقرات (17-23) وبهذا عد المقياس صادقاُ بنائياً وأن عدد فقرات المقياس (45) فقرة بصورته النهائية بعد حذف الفقرتين (29-42).

ثبات المقياس :

معامل (ألفا) كرونباخ للأتساق الداخلي **alfa coefficieint internal consistens** :

باستعمال معادلة (ألفا) كرونباخ بلغ معامل ثبات المقياس (0.93) وهو معامل ثبات يمكن الركون اليه إذا ما تم موازنته بالدراسات السابقة.

الصيغة النهائية لمقياس حسن الحال النفسي:

يتضمن المقياس بصورته النهائية من (45) فقرة لمقياس حسن الحال النفسي ويتألف هذا المقياس من مدرج خماسي أمام كل فقرة يبدأ من ينطبق علي دائماً إلى لا ينطبق علي.

ثانياً : مقياس التفكير الإيجابي :

قامت الباحثة باعداد مقياس التفكير الإيجابي بالاعتماد على نظرية سيلجمان وآخرون (1998) وفقاً للأبعاد الآتية :

- 1- التوقعات الإيجابية من فقرة (1-8).
- 2- المشاعر الإيجابية من فقرة (9-16).
- 3- مفهوم الذات الإيجابي من فقرة (17-24).
- 4- الرضا عن الحياة من فقرة (25-32).
- 5- المرونة الإيجابية من فقرة (33-40).

تحليل الفقرات احصائياً :

1- طريقة المقارنة الطرفية :

تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاستخراج القوة التمييزية لفقرات مقياس التفكير الإيجابي والجدول (7) يوضح ذلك.

الجدول (7) القوة التمييزية لمقياس التفكير الإيجابي باستعمال المجموعتين المتطرفتين

رقم الفقرة	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	الدالة
1	عليا	4.19	0.91	9.16	دالة
	دنيا	3.08	1.07		
2	عليا	4.19	0.88	8.68	دالة
	دنيا	3.13	1.1		
3	عليا	4	0.95	9.23	دالة
	دنيا	2.84	1.11		
4	عليا	4.1	0.91	10.37	دالة
	دنيا	2.82	1.11		
5	عليا	4.19	0.81	13.40	دالة
	دنيا	2.68	1.02		
6	عليا	4.16	0.83	12.24	دالة
	دنيا	2.76	1.03		
7	عليا	4.25	0.79	11.77	دالة
	دنيا	2.95	1.02		
8	عليا	4.21	0.8	9.62	دالة
	دنيا	3.07	1.12		
9	عليا	4.18	0.83	8.29	دالة
	دنيا	3.13	1.21		
10	عليا	4.19	0.88	7.99	دالة
	دنيا	3.12	1.29		
11	عليا	4.21	0.93	9.08	دالة
	دنيا	3.03	1.18		
12	عليا	4.28	0.83	11.17	دالة
	دنيا	2.93	1.13		
13	عليا	4.23	0.9	10.13	دالة
	دنيا	2.97	1.13		
14	عليا	4.26	0.93	9.96	دالة
	دنيا	3.02	1.1		
15	عليا	4.21	0.99	10.20	دالة
	دنيا	2.88	1.15		
16	عليا	4.23	0.89	12.18	دالة

حسن الحال النفسي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة بغداد

		1.08	2.76	دنيا	
دالة	12.42	0.84	4.26	عليا	17
		1.1	2.79	دنيا	
دالة	11.06	0.93	4.21	عليا	18
		1.04	2.89	دنيا	
دالة	13.17	0.79	4.35	عليا	19
		1.05	2.85	دنيا	
دالة	10.53	0.92	4.22	عليا	20
		1.12	2.91	دنيا	
دالة	9.80	0.88	4.16	عليا	21
		1.12	2.96	دنيا	
دالة	10.05	0.9	4.22	عليا	22
		1.06	3.01	دنيا	
دالة	9.14	0.84	4.21	عليا	23
		1.08	3.13	دنيا	
دالة	9.78	0.82	4.25	عليا	24
		1.01	3.16	دنيا	
دالة	7.12	0.93	4.04	عليا	25
		1.04	3.19	دنيا	
دالة	6.55	0.89	4.04	عليا	26
		1.09	3.25	دنيا	
دالة	6.34	0.98	3.98	عليا	27
		1.05	3.19	دنيا	
دالة	8.11	0.95	4.04	عليا	28
		1.13	3.01	دنيا	
دالة	8.71	0.91	4.08	عليا	29
		1.1	3.01	دنيا	
دالة	8.39	0.87	4.19	عليا	30
		10.9	3.11	دنيا	
دالة	8.50	0.87	4.12	عليا	31
		1.09	3.1	دنيا	
دالة	9.13	0.83	4.05	عليا	32
		1.06	2.99	دنيا	

دالة	9.98	0.94	4	عليا	33
		1	2.82	دنيا	
دالة	11.08	0.92	4.06	عليا	34
		1.06	2.72	دنيا	
دالة	11.93	0.91	4.17	عليا	35
		1.1	2.7	دنيا	
دالة	11.02	0.93	4.16	عليا	36
		1.12	2.78	دنيا	
دالة	12.12	0.96	4.34	عليا	37
		1.1	2.82	دنيا	
دالة	10.50	0.99	4.24	عليا	38
		1.04	2.94	دنيا	
دالة	9.67	1	4.19	عليا	39
		1.03	3	دنيا	
دالة	7.89	0.96	4.19	عليا	40
		1.04	3.22	دنيا	

من الدول اعلاه يتبين أن جميع الفقرات مميزة لأنها قيمها التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.960) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (268).

2- طريقة الاتساق الداخلي للفقرات :

أ- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي (صدق الفقرة):

باستعمال معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس التفكير الإيجابي والدرجة الكلية والجدول (8) يوضح ذلك.

الجدول (8) صدق فقرات مقياس التفكير الإيجابي باستعمال اسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية

الفقرة	معامل الارتباط	الدالة									
1	0.43	دالة	11	0.47	دالة	21	0.46	دالة	31	0.45	دالة
2	0.43	دالة	12	0.50	دالة	22	0.50	دالة	32	0.47	دالة
3	0.47	دالة	13	0.50	دالة	23	0.44	دالة	33	0.49	دالة
4	0.48	دالة	14	0.49	دالة	24	0.46	دالة	34	0.49	دالة
5	0.52	دالة	15	0.53	دالة	25	0.40	دالة	35	0.51	دالة
6	0.52	دالة	16	0.55	دالة	26	0.37	دالة	36	0.49	دالة
7	0.52	دالة	17	0.56	دالة	27	0.38	دالة	37	0.50	دالة
8	0.48	دالة	18	0.53	دالة	28	0.42	دالة	38	0.47	دالة

دالة	0.46	39	دالة	0.45	29	دالة	0.55	19	دالة	0.44	9
دالة	0.41	40	دالة	0.47	30	دالة	0.48	20	دالة	0.45	10

من الجدول اعلاه تبين ان الارتباطات كلها دالة احصائياً عند موازنة قسم الارتباط المحسوبة مع قيمة تعامل الارتباط الجدولية البالغة (0.088) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (498).
ب- علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية والمجال بالمجال لمقياس التفكير الإيجابي.
باستعمال معامل ارتباط بيرسون والجدول (9) يوضح ذلك.

الجدول (9) صدق مقياس التفكير الإيجابي باستعمال علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية

للمقياس ومجال بالمجال

المجال	التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	المشاعر الإيجابية	مفهوم الذات الإيجابي	الرضا عن الحياة	مرونة إيجابية	التفكير الإيجابي
التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	1	0.35	0.19	0.18	0.23	0.63
المشاعر الإيجابية	-	1	0.32	0.20	0.23	0.65
مفهوم الذات الإيجابي	-	-	1	0.33	0.25	0.66
الرضا عن الحياة	-	-	-	1	0.27	0.59
مرونة إيجابية	-	-	-	-	1	0.63

من الجدول اعلاه تبين ان معاملات الارتباط دالة احصائياً خلال موازنتها بالقيمة الجدولية والبالغة (0.088) عند مستوى دلالة (0.05) درجة حرية (498).

- التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس التفكير الإيجابي

بلغت قيمة اختبار (كايزر ماير اولن) (0.80) وهي أعلى من درجة القطع البالغة (0.50) مما يشير الى ان حجم عينة البحث مناسبة للتحليل العاملي والجدول (10) يوضح ذلك.

الجدول (10) مصفوفة العوامل لمقياس التفكير الإيجابي بعد التدوير

العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	تسلسل الفقرة في المقياس
الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	
		0.64			1
		0.71			2
		0.75			3
		0.83			4
		0.8			5
		0.78			6
		0.72			7

		0.62		0.38	8
		0.55		0.66	9
		0.44		0.608	10
				0.746	11
				0.781	12
				0.782	13
				0.74	14
				0.741	15
			0.378	0.67	16
			0.563	0.412	17
			0.565	0.477	18
			0.608	0.426	19
			0.696	0.342	20
			0.756		21
			0.763		22
			0.745		23
			0.72		24
0.69			0.38		25
0.516			0.402		26
0.662			0.415		27
0.724					28
0.797					29
0.791					30
0.754					31
0.67	0.368				32
0.408	0.543				33
0.364	0.659				34
	0.763				35
	0.811				36
	0.817				37
	0.79				38
	0.705				39
	0.639				40

4.37	4.78	5.18	5.27	5.36	الجنر الكامن
10.90	11.90	12.90	13.10	13.40	التباين المفسر

من الجدول اعلاه يتبين ان نتيجة التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس التفكير الإيجابي افرز خمسة عوامل وان هذه العوامل تفسر ما مقداره (62.5%) من التباين الكلي، وأن العامل الأول يمثل (المشاعر الإيجابية) وتشبعت عليه الفقرات (9-16)، والعامل الثاني يمثل (مفهوم الذات الإيجابي) وتشبعت عليه الفقرات (17-24)، أما العامل الثالث يمثل مجال (التوقعات الإيجابية نحو المستقبل) وتشبعت عليه الفقرات (1-8)، أما العامل الخامس يمثل مجال (الرضا عن الحياة) وتشبعت عليه الفقرات (25-32) وبهذا عد المقياس صادقاً بنائياً وأن عدد فقرات المقياس (40) فقرة بصورته النهائية.

ثبات المقياس :

معامل (ألفا) كرونباخ للأتساق الداخلي **alfa coefficient internal consistenc** :

باستعمال معادلة (الفا) كرونباخ بلغ معامل ثبات المقياس (0.91) وهو معامل ثبات يمكن الركون اليه إذا ما تم موازنته بالدراسات السابقة.

الصيغة النهائية لمقياس التفكير الإيجابي :

يتضمن المقياس بصورته النهائية من (40) فقرة لمقياس التفكير الإيجابي ويتألف هذا المقياس من مدرج خماسي امام كل فقرة يبدأ من ينطبق علي دائماً إلى لا ينطبق علي.

التطبيق النهائي للمقياسيين :

بعد التحقق من صدق وثبات المقياسيين حسن الحال النفسي والتفكير الإيجابي وتحقيقاً لأهداف البحث الحالي تم تطبيق الصيغة النهائية للمقياسيين أعلاه في آن واحد بعد ان جمعت أوراقها في رزمة واحدة قدمت لأفراد عينة البحث الحالي والبالغ عددها (450) طالبة تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية.

الوسائل الإحصائية :

لقد تعددت وتنوعت الوسائل الإحصائية التي استخدمت في هذا البحث بحسب متطلبات التحليل وهي كالآتي:

1- الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين : استعمل لاختبار دلالة الفرق بين المجموعتين

الطرفيتين في حساب القوة التمييزية لمقياسي حسن الحال النفسي والتفكير الإيجابي.

2- معامل ارتباط بيرسون Person Correlation Coefficient : وقد استعمل في تحقيق

الآتي :

- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياسي حسن الحال النفسي والتفكير الإيجابي.

- علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس ودرجة المجال بالمجال لمقياسي لمقياسي حسن الحال النفسي والتفكير الإيجابي.
- ايجاد العلاقة الارتباطية بين حسن الحال النفسي والتفكير الإيجابي.
- 3- التحليل العاملي الاستكشافي : استعمل للتحقق من مدى صدق البنية العاملية لمقياسي حسن الحال النفسي والتفكير الإيجابي.
- 4- معادلة ألفا للاتساق الداخلي Alfa Coefficient For Internal Consistency : استعملت لاستخراج الثبات بطريقة الفا للاتساق الداخلي لمقياسي حسن الحال النفسي والتفكير الإيجابي.
- 5- الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة ك استعمل لاختبار دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياسي حسن الحال النفسي والتفكير الإيجابي.
- 6- تحليل التباين التائي : استعمل للتعرف على دلالة الفروق في لمقياسي حسن الحال النفسي والتفكير الإيجابي حسب متغيري المرحلة والتخصص.
- 7- الاختبار الزائي لمعامل الارتباط : استعمل للتعرف الفروق في العلاقة بين حسن الحال النفسي والتفكير الإيجابي حسب متغيري المرحلة والتخصص.
- 8- تحليل الانحدار البسيط : استعمل لمعرفة مدى اسهام التفكير الإيجابي في حسن الحال النفسي.

الفصل الرابع

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج ومناقشتها وتفسيرها:

1- التعرف على حسن الحال النفسي لدى طالبات جامعة بغداد:

لتحقيق هذا الهدف تم تطبيق مقياس حسن الحال النفسي على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (450) طالبة وقد اظهرت النتائج ان متوسط درجاتهم على المقياس بلغ (156.61) درجة وبانحراف معياري مقداره (25.15) درجة وعند موازنة هذا المتوسط مع المتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (135) درجة وبأستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة تبين ان الفرق دال احصائياً ولصالح المتوسط الحسابي، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1.960) بدرجة حرية (449) ومستوى دلالة (0.05) والجدول (11) يوضح ذلك.

الجدول (11) الاختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والوسط الفرضي لمقياس حسن الحال النفسي

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة التائية الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة
دال	449	1.960	18.23	135	25.15	156.61	450

تشير نتيجة الجدول (11) إلى أن عينة البحث لديهم حسن الحال النفسي بمستوى مرتفع. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الأزيرواوي والتميمي (2018) ودراسة فرج وبدر (2020) ويمكن تفسير هذه النتيجة على وفق نظرية (ريف) 1989، إذ أكدت ان الفرد يكون على ما يرام بتوفر تقبل الذات وهو محاولة الفرد التمسك بالاتجاهات الإيجابية حول أنفسهم والعلاقات الإيجابية مع الآخرين وهو السعي لتنمية علاقات دافئة والتحكم بالبيئة وهو قيام الفرد بتعديل بيئته لتلبية حاجاتهم الشخصية والاستقلالية وهو القدرة على اتخاذ القرارات ذاتياً. فضلاً عن ذلك يكون لدى الأفراد الذين لديهم حسن حال نفسي هدفاً في الحياة أي لديهم معنى لجهودهم وتحدياتهم ولديهم نضج شخصي أي لدى الفرد مشاعر باستمرارية النمو لقدراته وامكاناته.

2- التعرف إلى التفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة بغداد

لتحقيق هذا الهدف تم تطبيق مقياس التفكير الإيجابي على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (450) طالبة وقد اظهرت النتائج أن متوسط درجاتهم على المقياس بلغ (140.5) درجة وبانحراف معياري مقدارة (21.40) درجة وعند موازنة هذا المتوسط مع المتوسط الفرضي لمقياس والبالغ (120) درجة وباستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة تبين ان الفرق دال احصائياً ولصالح المتوسط الحسابي، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1.960) بدرجة حرية (449) ومستوى دلالة (0.05) والجدول (12) يوضح ذلك.

الجدول (12) الاختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والوسط الفرضي لمقياس حسن الحال

النفسي

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة التائية الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة
دال	449	1.96	20.32	120	21.40	140.5	450

تشير نتيجة جدول (12) الى ان عينة البحث لديهم تفكير إيجابي وبمستوى مرتفع، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة جون وآخرون (2007) ودراسة ودراسة علة وبوزاد (2016) ودراسة عسكر وكريم (2017) ودراسة حنفي (2021) ويمكن تفسير هذه النتيجة وفق نظرية سيلجمان وآخرون (1998) إذ أشار إلى أن الأفراد يكون تفكيرهم إيجابي عندما يكون لديهم توقعات إيجابية نحو المستقبل وهي التوقعات البناءة التي تهدف إلى تحقيق وكاسب في مختلف جوانب الحياة ويكون

لديهم مشاعر إيجابية أي اديهم انفعالات إيجابية تتمحور حول السعادة والتعاطف ولديهم مفهوم ذات إيجابي أي النظرة الإيجابية نحو ما يمتلكه الفرد من أفكار وقوى ولديهم رضا عن الحياة ان تقييم الفرد لتوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لأفكاره ومعتقداته فضلاً عن ذلك لديه مرونة في التفكير أي قدرة الفرد على تغيير أفكاره بما يناسب الموقف.

3- تعرف دلالة الفرق الاحصائية في حسن الحال النفسي وفقاً لمتغير التخصص (علمي وإنساني) والمرحلة (أول ورابع) :

ولتحقيق هذا الهدف استعملت الباحثة تحليل التباين الثنائي Two Way Aniva ، للتعرف على دلالة الفروق في حسن الحال النفسي وفق متغيري المرحلة والتخصص والجدولين (13-14) يوضح ذلك.

الجدول (13) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس حسن الحال النفسي وفق متغيري المرحلة والتخصص

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المتغيرات
17.28	147.65	113	أول علمي
18.05	153.01	112	رابع علمي
17.83	150.32	225	علمي كلي
22.3	154.86	113	أول إنساني
33.68	171.01	112	رابع إنساني
29.50	162.90	225	إنساني كلي
20.08	151.25	226	أول كلي
28.43	162.01	224	رابع كلي
25.15	156.61	450	الكلي

الجدول (14) نتائج تحليل التباين الثنائي للكشف عن دلالة الفروق في حسن الحال النفسي وفق متغيري المرحلة والتخصص

الدلالة Sig	القيمة الفائنية F	متوسط المربعات M.S	درجة الحرية D.F	مجموع المربعات S.of.S	مصدر التباين S.of.V
دال	31.91	17877.713	1	17877.713	الجنس
دال	23.23	13016.774	1	13016.774	المرحلة
غير دال	2.27	1272.913	1	1272.913	الجنس × المرحلة
-	-	560.268	446	249879.557	الخطأ
-	-	-	450	11320521	الكلي

تشير نتائج الجدول (14) إلى ما يأتي :

- 1- هناك فرق ذو دلالة إحصائية في حسن الحال النفسي وفق متغير التخصص ولصالح الإنساني، إذ بلغت القيمة الفئوية المحسوبة (31.91) وهي أعلى من القيمة الفئوية الجدولية والبالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1-446).
- 2- هناك فرق ذو دلالة احصائية في حسن الحال النفسي وفق متغير المرحلة ولصالح المرحلة الرابعة، إذ بلغت قيمة الفئوية المحسوبة (23.23) وهي أعلى من القيمة الفئوية الجدولية والبالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1-446).
- 3- ليس هناك تفاعل دال بين متغيري (المرحلة والتخصص) إذ بلغت القيمة الفئوية المحسوبة (2.27) في أقل من القيمة الفئوية الجدولية والبالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1-446).

أشارت النتائج ان حسن الحال النفسي كان لصالح التخصص الإنساني وهذه النتيجة لا تتفق مع دراسة الازيرجاوي والتميمي (2018) ويمكن تفسير النتيجة اعلاه وفق النظرية المتبناة إذ إن طالبات التخصص الإنساني أكثر تقبل للذات وعلاقات إيجابية مع الآخرين وأكثر تحكم في البيئة وأكثر استقلالية ونضج شخصي ولديهم هدف في الحياة ويعزى ذلك إلى طبيعة الدراسة في التخصصات الإنسانية إذ أنهم أكثر مرونة وانفتاح على الآخر والحرص على المشاركة والحوار. أشارت النتائج ان حسن الحال النفسي كان لصالح المرحلة الرابعة ويمكن تفسير النتيجة اعلاه وفق النظرية المتبناة إذ أكد (ريف) 1989 أن حسن الحال النفسي يزداد بارتقاء وازدهار الفرد وتحقيقه لإمكاناته واستغلال قدراته إلى أقصى حد ممكن فضلاً عن ذلك حسن الحال النفسي يزداد مع تقدم العمر والتعلم .

4- تعرف دلالة الفروق الاحصائية في التفكير الإيجابي وفقاً لمتغير التخصص (علمي وإنساني) والمرحلة (أول-رابع):

ولتحقيق هذا الهدف استعملت الباحثة تحليل التباين الثنائي Two Way Anova ، للتعرف على دلالة الفروق في التفكير الإيجابي وفق متغيري المرحلة والتخصص والجدولين (15-16) يوضح ذلك.

الجدول (15) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس التفكير الإيجابي وفق متغيري المرحلة والتخصص

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المتغيرات
14.41	131.34	113	أول علمي
14.73	137.40	112	رابع علمي
14.85	134.36	225	علمي كلي

19.18	140.12	113	أول إنساني
28.20	153.22	112	رابع إنساني
24.92	146.64	225	إنساني كلي
17.49	135.73	226	أول كلي
23.81	145.31	224	رابع كلي
21.40	140.50	450	الكلي

الجدول (16) نتائج تحليل التباين الثنائي للكشف عن دلالة الفروق في التفكير الإيجابي وفق متغيري المرحلة والتخصص

الدالة Sig	القيمة الفائية F	متوسط المربعات M.S	درجة الحرية D.F	مجموع المربعات S.of.S	مصدر التباين S.of.V
دال	42.93	17020.051	1	17020.051	الجنس
دال	26.08	10339.382	1	10339.382	المرحلة
غير دال	3.52	1394.949	1	1394.949	الجنس × المرحلة
-	-	396.460	446	176821.065	الخطأ
-	-	-	450	9088364	الكلي

تشير النتائج الجدول (16) إلى ما يأتي :

1- هناك فرق دلالة احصائية في التفكير الإيجابي وفق متغير التخصص ولصالح الإنساني، إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (42.93) وهي أعلى من القيمة الفائية الجدولية والبالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1-446).

2- هناك فرق ذو دلالة احصائية في التفكير الإيجابي وفق متغير المرحلة ولصالح الرابع، إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (26.08) وهي أعلى من القيمة الفائية الجدولية والبالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1-446).

3- ليس هناك تفاعل دال بين متغيري (المرحلة والتخصص) إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (3.52) وهي أقل من القيمة الفائية الجدولية والبالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1-446).

أشارت النتائج أن التفكير الإيجابي كان لصالح التخصص الإنساني وهذه النتيجة لا تتفق مع دراسة عسكر وكريم (2017) ودراسة حنفي (2021) ويمكن تفسير هذه النتيجة وفق نظرية (سيلجمان) وآخرون (1998) إذ أن طالبات التخصص الإنساني لديهن بعض الوقت للحوار والتواصل الاجتماعي والتعاطف مع الأخريات وكلها عوامل تساعد على تنمية التفكير الإيجابي ضمن المناخ الأكاديمي في الكليات ذات التخصص الإنساني.

فضلاً عن ذلك اشارت النتائج ان التفكير الإيجابي لصالح المرحلة الرابعة وان هذه تتفق مع دراسة حنفي (2021) ويمكن تفسير هذه النتيجة وفق نظرية (سيلجمان) وآخرون 1998 إذ أكد ان التفكير الإيجابي يزداد مع التقدم في العمر واكتساب المعرفة والذي يؤدي بدوره إلى أن يكون للفرد توقعات ومشاعر إيجابية ومفهوم ذات إيجابي ويتمتع بالمرونة والرضا عن الحياة. فضلاً عن ذلك ان طلاب المرحلة الرابعة اكتسبوا الخبرة نتيجة الفترة الزمنية وهي أربعة سنوات مما ولد لديهم نوع من التفكير الإيجابي والتفاعل الجيد مع المتغيرات والاحداث التي يتعرضون لها.

5- تعرف العلاقة الارتباطية بين حسن الحال النفسي والتفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة :
لتحقيق هذا الهدف تم استعمال معامل ارتباط (بيرسون) Pearson لحساب معامل الارتباط بين الدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد العينة على مقياس حسن الحال النفسي والتفكير الإيجابي، وقد تبين من النتائج أن هناك علاقة ارتباطية طردية دالة احصائياً بين حسن الحال النفسي والتفكير الإيجابي إذ بلغت قيمة الارتباط المحسوب (0.71) وهي أعلى مقارنة مع قيمة معامل ارتباط بيرسون الجدولية البالغة (0.088) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (448)، والجدول (17) يوضح ذلك.

الجدول (17) العلاقة بين حسن الحال النفسي والتفكير الإيجابي

القيم	المؤشر	المتغيرين
0.71	معامل الارتباط المحسوب	حسن الحال النفسي
0.088	قيمة الارتباط الجدولية	التفكير الإيجابي
448	درجة الحرية	

من الجدول اعلاه يتبين وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة دالة احصائياً بين حسن الحال النفسي والتفكير الإيجابي أي كلما ارتفع التفكير الإيجابي كلما ازداد حسن الحال النفسي لدى الطالبات. فضلاً عن ذلك ان امتلاك التفكير الإيجابي بشكل عام يعطي الفرد احساساً يتقبل الذات واقامة علاقات إيجابية مع الآخرين ويقوم الفرد بتعديل بيئتهم لتلبية احتياجاتهم الشخصية ويكون لديهم توجه في الحياة ولديه مشاعر باستمرارية النمو لقدراته وامكانياته وهذا يولد لديه حسن حال نفسي.

6- تعرف دلالة الفروق الاحصائية في العلاقة الارتباطية بين حسن الحال النفسي والتفكير الإيجابي تبعاً لمتغير التخصصي (علمي وإنساني) :

ولتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة باستخراج قيم معاملات ارتباط بيرسون بين حسن الحال النفسي والتفكير الإيجابي للعلمي والإنساني كلا على حدة ومن ثم قامت الباحثة باستعمال الاختبار الزائي لمعامل ارتباط بيرسون للكشف عن دلالة الفروق بين معاملي الارتباط، والجدول (18) يوضح ذلك.

الجدول (18) نتائج الاختبار الزائي للفروق في العلاقة بين حسن الحال النفسي والتفكير الإيجابي تبعاً لمتغير التخصص

العلاقة بين المتغيرين	التخصص	العدد	معامل الارتباط R	القيمة المعيارية لمعامل الارتباط Zr	القيمة الزائفة المحسوبة	القيمة الزائفة الجدولية	مستوى الدلالة (0.05)
حسن الحال النفسي / التفكير الإيجابي	علمي	225	0.48	0.523	5.24	1.96	دال
	إنساني	225	0.77	1.02			

تشير نتيجة الجدول اعلاه إلى أن هناك فرق في العلاقة دال احصائياً بين حسن الحال النفسي والتفكير الإيجابي تبعاً لمتغير التخصص ولصالح الإنساني، وذلك لأن القيمة الزائفة المحسوبة أعلى من الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى (0.05). إذ إن التخصص الإنساني لديهم تفكير إيجابي وتبعاً لذلك لديهم حسن حال نفسي وذلك تبعاً لطبيعة المناخ الأكاديمي في الكليات الإنسانية التي تسمح للطالبات من تكوين مشاعر إيجابية ورضا عن الحياة وتوقعات إيجابية ومرونة تسمح لهم من تكوين علاقات إيجابية مع الآخرين فضلاً عن تقبل الذات وتحكم في البيئة بما يحقق لهم اهدافهم في الحياة.

7- تعرف دلالة الفروق الاحصائية في العلاقة الارتباطية بين حسن الحال النفسي والتفكير الإيجابي تبعاً لمتغير المرحلة (أول-رابع).

ولتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة باستخراج قيم معاملات ارتباط بيرسون بين حسن الحال النفسي والتفكير الإيجابي للأول والرابع كلا على حدة ومن ثم قامت الباحثة باستعمال الاختبار الزائي لمعامل ارتباط بيرسون للكشف عن دلالة الفروق بين معاملي الارتباط، والجدول (19) يوضح ذلك.

الجدول (19) نتائج الاختبار الزائي للفروق في العلاقة بين حسن الحال النفسي والتفكير الإيجابي تبعاً لمتغير المرحلة

العلاقة بين المتغيرين	المرحلة	العدد	معامل الارتباط R	القيمة المعيارية لمعامل الارتباط Zr	القيمة الزائفة المحسوبة	القيمة الزائفة الجدولية	مستوى الدلالة (0.05)
حسن الحال النفسي / التفكير الإيجابي	الأول	225	0.51	0.563	5.65	1.96	دال
	الرابع	224	0.80	1.099			

تشير نتيجة الجدول اعلاه إلى أن هناك فرق في العلاقة دال احصائياً بين حسن الحال النفسي والتفكير الإيجابي تبعاً لمتغير المرحلة ولصالح الرابع، وذلك لأن القيمة الزائفة المحسوبة أعلى من الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى (0.05).

إذ إن المرحلة الرابعة لديهم تفكير إيجابي وتبعاً لذلك لديهم حسن حال نفسي نابغاً من زيادة الخبرة والعمر والمعرفة التي تؤدي إلى وجود هذين المتغيرين.

8- التعرف على مدى اسهام التفكير الإيجابي في حسن الحال النفسي لدى طالبات جامعة بغداد:

لتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة باستخراج معامل ارتباط بيرسون بين التفكير الإيجابي ودرجاتهم على مقياس حسن الحال النفسي وقد تبين من النتائج ان هناك علاقة ارتباطية طردية دالة احصائياً بين التفكير الإيجابي وحسن الحال النفسي، إذ كانت قيمة الارتباط المحسوب (0.71) وهي أعلى مقارنة مع قيمة معامل ارتباط بيرسون الجدولية البالغة (0.088) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (448) كما اتضح من نتائج الهدف الخامس.

ولمعرفة مدى اسهام التفكير الإيجابي في حسن الحال النفسي تم اجراء تحليل الانحدار البسيط، والجدول (20) يوضح ذلك.

الجدول (20) تحليل تباين الانحدار لتعرف الدلالة الاحصائية لاسهام التفكير الإيجابي في حسن الحال النفسي

الدالة Sig	القيمة الفائية F	متوسط المربعات M.S	درجة الحرية D.F	مجموع المربعات S.of.S	مصدر التباين S.of.V
		143846.448	1	143846.448	الانحدار
	459.87	312.797	448	140132.932	المتبقي
			449	283979.380	الكلية

من الجدول اعلاه يتبين ان التفكير الإيجابي يسهم بدلالة في حسن الحال النفسي، إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة لتحليل تباين الانحدار (459.87) وهي أعلى من القيمة الفائية الجدولية البالغة (3.84) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (448 - 1).

وللتعرف على الاسهام النسبي للتفكير الإيجابي في حسن الحال النفسي فقد تم استخراج معامل (بيتا Beta) والجدولين (21-22) يوضحان ذلك.

الجدول (21) معامل الارتباط ومربع معامل الارتباط ومعامل التحديد والخطأ المعياري

معامل الارتباط	معامل التحديد	مربع معامل الارتباط المعدل	الخطأ المعياري	الحد الثابت	قيمة t للحد الثابت
0.71	0.50	0.50	17.69	5.54	7.05

الجدول (22) معامل بيتا للاسهام النسبي ودالاتها الاحصائية

المتغير المستقل	الاسهام النسبي اللامعاري (B)	الخطأ المعياري للاسهام النسبي	قيمة بيتا	T المحسوبة	الدالة
التفكير الإيجابي	0.84	0.04	0.71	21.45	دال عند 0.05

من الجدول اعلاه يتبين ان التفكير الإيجابي تسهم طردياً في حسن الحال النفسي، إذ بلغت قيمة (بيتا) له (0.71) وهي دالة احصائياً وفق مؤشر القيمة التائية المحسوبة البالغ (1.96) عند مستوى (0.05) وهذا يعني أن (0.05) من التغير في حسن الحال النفسي يرجع إلى التفكير الإيجابي بعد تربيع قيمة بيتا المعيارية لها.

ان التفكير الإيجابي يسهم بشكل طردي في زيادة حسن الحال النفسي وفقاً للآطار النظري المتبناة إذ أكد (سيلجمان) إلى ضرورة تنمية الجانب الإيجابي من شخصية الفرد كالتوقعات والمشاعر الإيجابية ومفهوم ذات الإيجابي والرضا عن الحياة والمرونة في الحياة كلها تسهم في استثارة السعادة لدى الفرد وتقبل الذات واقامة علاقات ناجحة مع الآخرين ويكون لدى الفرد نضج شخصي وتحكم في البيئة نتيجة لأفكاره الإيجابية، فضلاً عن ذلك ان حسن الحال النفسي هو وليد الارتباط بين التفكير الإيجابي والانفعالات الإيجابية.

التوصيات :

1- الاستعانة بالوحدات الارشادية الموجودة في الكليات والمعاهد للتوعية بأهمية التفكير الإيجابي ودوره في تحسين الحال النفسي.

2- قيام الوحدات الارشادية من الافادة من مقاييس البحث الحالي في متابعة حسن الحال النفسي والتفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعات الأخرى.

المقترحات :

1- اجراء دراسة عن حسن الحال النفسي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى عينات أخرى.

2- اجراء دراسة أخرى عن علاقة حسن الحال النفسي مع متغيرات كالصحة النفسية، وفاعلية الذات.

3- اجراء دراسة أخرى عن علاقة التفكير الإيجابي مع متغيرات أخرى كأساليب المعاملة الوالدين.

المصادر :

المصادر العربية :

- إبراهيم، عبد الستار (2008) : عين العقل دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني والمهارات الإيجابية، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.

- (2011) : العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث اساليبه وميادين تطبيقه، الهيئة المصرية العامة للكتب، القاهرة.

- أبو جياب، آيات (2019) : الرعاية الذاتية وحسن الحال والامن المتكامل مقالة، جمعية عائشة لحماية المرأة والطفل، غزة.

- الازيرجاوي، أحمد عبد الحسين عطية والتميمي، ضحى طالب شنان حمزة (2018) : الشجاعة وعلاقتها بحسن الحال لدى طلبة جامعة كربلاء، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة كربلاء.

- الانصاري، سامية لطفي (2012) : التفكير الإيجابي استراتيجياته وتطبيقاته، **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، مصر.
- البرزنجي، ذكريات (2010) : **التفاؤل والتشاؤم وعلاقة بمفهوم الذات وموقع الضبط**، دار صفاء للنشر والتوزيع، الأردن.
- الحجاز، محمد (1989) : **الطب السلوكي المعاصر** ، دار الملايين، بيروت.
- حجازي، مصطفى (2012) : **اطلاق طاقات الحياة (قراءات في علم النفس الإيجابي)**، التنوير للطباعة والنشر، لبنان.
- حنفي، رشا مصطفى (2021) : **التفكير الإيجابي وعلاقته بأسلوب حل المشكلات الحياتية لدى طلاب الجامعة، مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية**، العدد (1)، مصر.
- الخوالدة، تيسر محمد (2012) : **مستوى السعادة لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة آل البيت وعلاقته بدرجة ملائمة البيئة الجامعية، مجلة المنارة**، العدد (4)، مجلد (18).
- دندي، ايمان رافع (2013) : **التفكير الإيجابي وعلاقته بمهارات التواصل المدركة لدى المرشدين في مدارس محافظة دمشق الرسمية**، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة دمشق، سوريا.
- رحيمة، جلييلة عبد المنعم مرسي (2014) : **فعالية برنامج قائم على بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي في تعديل الأفكار الخاطئة والسلوكيات المرفوضة لدى طلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية**، العدد (83) مجلد (24)، مصر.
- الرومي، وليد عبد الله (2005) : **برمج عقلك للنجاح**، منشور التنمية الذاتية، الكويت.
- زيد، ناهدة عبد (2013) : **مستوى التفكير الإيجابي وعلاقته بالحصيلة المعرفية بكرة الطائرة، مجلة العلوم الإنسانية**، عدد خاص بالمؤتمر العلمي الرابع لكلية التربية للعلوم الإنسانية.
- البيبي، منال بنت منها (2008) : **الشعور بالسعادة وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة والتفاؤل ووجهة الضبط لدى المتزوجات وغير المتزوجات في بعض المتغيرات الديموجرافية**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الامام محمد بن مسعود الإسلامية، المملكة العربية السعودية.
- عسكر، سهيلة عبد الرضا وكريم، ياسمين علوان (2018) : **الابداع الانفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة، مجلة مركز البحوث النفسية**، العدد (28) كلية التربية، الجامعة المستنصرية، العراق.
- العقيد، إبراهيم بن محمد (2003) : **العادات العشر للشخصية الناجحة**،

- علة، عيشة وبوزاد نعيمة (2016) : التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين، مجلة العلوم النفسية والتربوية، العدد (3)، مجلد (2)، الجزائر.
 - غانم، زياد بركات (2005) : التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة، مجلة دراسات عربية في علم النفس، العدد (4) ، مجلد (3).
 - فرج، عزة عبد الكريم وبدر، خالد عبد المحسن (2020) : دور معنى الحياة في التنبؤ بحسن الحال الذاتي في ضوء الفروق العمرية والجنسية، كلية الآداب، القاهرة.
 - كينان، كيت (2005) : تنظيم وتفعيل الذات، الدار العربية للعلوم، لبنان.
 - لوبيز، شين وسنايدر (2013) : القياس في علم النفس الإيجابي، ت صفاء يوسف الاعسر، المركز القومي للترجمة، القاهرة.
 - مصطفى، علي احمد ومحمد، محمد محمود (2013) : علم النفس الإيجابي، دار زهراء، الرياض.
 - معمريّة، بشير (2011) : علم النفس الإيجابي تجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية، مجلة دراسات نفسية.
 - المنسي، محمود عبد الحليم (2006) : الاحصاء وقياس التربية وعلم النفس، دار المعرفة، الاسكندرية.
- المصادر الاجنبية :
- Aspin Wall, I. and Staudinger, U. (2003) : *Psychology of human Strengths* : Some Central issues of an emerging field. In Lisq G. Aspswall and Ursula, M. Studinger (Ed.) Amazon in Kindle.
 - Brockmann, H. and Delhy, J. (2009) : Introduction the dynamics of happiness and the dynamics of happiness Research, published online, *springer science*, by siness media.
 - Coleman, J. (1988) : Social Capital in the Creation of human *Capital*, *American Journal of Sociology*.
 - Deneve, K. and Cooper, H. (1998) : *The happy Personality : A meta-analysis of 137 Personality traits and subjective Well being* psychological bulletin.
 - Dodge, R. and et.al (2012) : the Challenge of defining Wellbeing, *Journal of Wellbeing*, Vol. (2), No. (3).
 - Edwards, S. and et.al (2005) : Exploring the Relation Ship Between Physical Activity Psychological Well – being and physical self perception in Different Exercise Groups, *South Africa Journal for Research in Sport*, physical Education and Recreation Vol. (27), No (1).

- Gonzalez, M and et.al (2006) ; ***Complexly Approach to psychological Well – Being in Adolescence*** : Major Strengths and methodological Issues, Social Indictions.
- John, M and et.al, (2007) : ***Character Strenths in the united kingdom*** : The ViA in Ventry of strengths, Porsonality and individual Differences.
- Micheal, C. and Carver, C. (1993) : on the Power of positive thinking ; ***The Benefcts of Being optimistic Current Direction in Psychological Science***, Vol. (2), No. (1).
- Naterman, A. (1993) : Two Conceptions of happiness : Contrasts of personal expressiveness (eudainonia) And hedonic enjoyment, ***Journal of Personality and Social Psychology*** .
- Neck, C. and manz, C. (1993) ; Thought self icadership ; The in fluence of self. Lalk and mental imagery on performance, ***Jornal of organizational Behavior*** .
- Nel, L. (2011) : ***The psychological Experiences of Master Degree Students in professional psychology Programmes*** : An Interpretative.
- Ostir, C. and et.al, (2000) : Emotional Well – being gredicts Subsequent functional independence and survival, ***Journal of American Geri lies Society***.
- Ryff, C. (1989) : Beynd Ponce Deleon and life satisfaction New direction in quest of success ful ageing, international ***journal of Behavioral Development***
- Ruff, C. and et.al (2002) : Optimizing Well – being : the Empirical Encounter of Two Traditions ***Journal of personality and social psychology***, Vol. (6), No (82).
- Ruff, C. and Singer, B. (2008) : Know Thy Self and Become What you Are : A Eudaimonic Approach to Psychological Well. Being, ***Journal of Happiness Stndies***.
- Seligman, M. (1991) : ***Learned optimism the Skill to counter life obstacles, large and Small***, New York, Random, House.
- Seligman, M. (2002) : Postive Psychology : Positve Precention and Postivive the erapy In c. r. Snyder and S. J. Lopez (Eds) ***Handbook of positive psychology***, New York : oxford University Press.
- Seligman, M. and Pawelsi, J (2003) : ***Positive psychology*** : FAQs, Psycholgic, Inquiry, No. (14).
- Seligman, M. and et. Al (2004) : Strengths of Character and Well being, ***Journal of Social and Clinical psychology***, No (23).
- Silverbery, S. and Steinberg, L. (1990): ***Psychological Well being of Parent With early adolescent Children*** Developmental Psychology.

- Yearly, K. (1990) : *Mencius and Aquinas Theories of Virtual* and cancaption of Coarage, Albang, : state University of New york, Press.

ملحق (1)

1- مقياس حسن الحال النفسي بصيغته النهائية

ت	الفقرات	تنطبق عليّ دائماً	تنطبق عليّ كثيراً	تنطبق عليّ أحياناً	تنطبق عليّ نادراً	لا تنطبق عليّ
1.	اشعر بالرضا عن نفسي					
2.	لا أشعر بالقناعة حتى لو قمت بعمل جيد					
3.	لدي أفكار إيجابي نحو ذاتي					
4.	يزعجني جداً التفكير بالماضي					
5.	اهتم بمظهري لأنه يعبر عن شخصيتي					
6.	اتقبل نواحي ضعفي					
7.	اعمل في ضوء ما امتلكه من امكانيات					
8.	اميل إلى الرفع من شأن نفسي					
9.	انا على استعداد لمشاركة معرفتي مع الاخرين					
10.	اتواصل مع زميلاتي على منصات التواصل الاجتماعي					
11.	اعتقد ان الاخرين سبب مشكلاتي					
12.	لدي حرص على بناء علاقة متينة مع زميلات وكسب ثقتهم					
13.	اعترف واقر بمساهمات وانجازات زميلاتي علناً وسراً					
14.	اشارك في الانشطة الجماعية والاعمال التطوعية					
15.	انا متعاونة مع زميلاتي					
16.	ان الخلافات أمر لا مفر منه في أي مكان					
17.	لدي الامكانية لتنظيم حياتي الدراسية					
18.	لدي توافق مع الظروف البيئية المختلفة					
19.	لدي خطط لكل تغيير يحدث في البيئة					
20.	اشعر بالارهاق بسبب كثرة متطلبات الحياة اليومية					
21.	انا قليلة الحيلة تجاه الاحداث المحيطة بي					
22.	اعرف كيفية تحديد نشاطاتي اليومية					
23.	افكر في تخطيط نشاطات مفيدة لنفسي					
24.	لدي استعداد على الاستمرار في العمل الذي أكلف به					
25.	اتخذ قراراتتي بمعزل عن الاخرين					
26.	اعتمد على نفسي في ادارة شؤوني الخاصة					
27.	عندما اخطئ اعترف باخطائي					
28.	اتعامل مع زميلاتي الدراسة بشكل إيجابي					

حسن الحال النفسي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة بغداد

29.	لدي استعداد لتحمل نتائج افعالي وقراراتي				
30.	اتردد في اتخاذ قرارات حاسمة بسبب الوضع الامني للبلد				
31.	اتعلم شيئاً جديداً كل أسبوع				
32.	احتفظ بدفتر يوميات للاحداث الرئيسية				
33.	أؤمن بالمقولة اعمل لدنياك كأنك تعيش أبداً				
34.	ان وضع اهداف للحياة مضيعة للوقت				
35.	لدي اهداف مميزة في الحياة				
36.	اسعى إلى وضع اهداف حقيقية				
37.	طموحي ضعيف في تحقيق اهدافي بالحياة				
38.	أؤمن بالمقولة "خطط لكي تعيش كما تريد"				
39.	ارفض ربط نفسي بفكرة معينة أو رأي معين				
40.	اتحمل مسئولية أي عمل اقوم به				
41.	احترم الأفراد الذين ينتقدونني				
42.	اسيطر على انفعالاتي عندما اكون غاضباً				
43.	امتلك ثقة بنفسني عند مواجهة مشكلاتي				
44.	اعتذر من الاخرين عندما اخطأ بحقهم				
45.	اشعر بالتوتر دون سبب محدد				

ملحق (2)

مقياس التفكير الإيجابي بصيغته النهائية

ت	الفقرات	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي كثيراً	تنطبق علي أحياناً	تنطبق علي نادراً	لا تنطبق علي
1.	احصل على ما اتوقعه					
2.	انا اتوقع احسن الاشياء لنفسني رغم الظروف السيئة					
3.	أؤمن ان التوقعات السلبية ينتج عنها حظ سيء					
4.	أؤمن ان حياتي القادمة احلى					
5.	أؤمن ان كل ما نتوقعه بثقة تامة سيحدث في حياتي					
6.	أؤمن بالمقولة "نحن نتسبب في تكوين وتراكم حاجز الاتربة ثم نشكو من عدم القدرة على الرؤية"					
7.	ارى مستقبلي مشرقاً					
8.	ارى ان الخير والامان في المستقبل					
9.	انا شخص سعيد للغاية					
10.	اعيش بسلام مع عائلتي					

					11. اقدم على اداء مهماتي برغبة
					12. لدي اصرار وعزيمة لتحقيق احلامي
					13. أومن بالمقولة "ان مصدر نجاح العطاء في ثقتهم المطلقة لتحقيق الانجاز"
					14. اشعر بالامتنان لما قدمته الحياة لي من تجارب وخبرات
					15. أومن ان سر الحياة هو العطاء ليس إلى حياتي فقط وانما إلى حياة الآخرين
					16. أومن ان الفرد يحتاج إلى بذل طاقة لكي يحصل على طاقة اكبر
					17. ارى مذهري حسن
					18. لا اميل إلى الجنس الآخر
					19. اشعر بالضيق من نفسي
					20. اشعر ان زملائي افضل مني
					21. استطيع التحدث والمناقشة امام الاخرين
					22. استطيع تكوين صداقات كثيرة
					23. انا محبوبة بين زميلاتي
					24. اميل إلى القراءة والاطلاع
					25. اشعر انني راضية إلى حياتي اليومية
					26. اعيش حياة افضل من غيري
					27. اشارك زميلاتي في السراء والضراء
					28. انا راضية لما وصلت اليه من انجازات
					29. لدي ثقة بنفسني
					30. اجد احترام وتقدير من قبل زميلاتي
					31. الاخرين لديهم ثقة بقدراتي
					32. عندما ادخل وكان اضفي عليه الرضى والسعادة
					33. اواجه مشكلاتي بإيجابية ولا اهرب منها
					34. لدي قدرة على التغلب على المواقف الصعبة
					35. اغير خطتي في اخر لحظة دون ارتباك وحسب متطلبات الموقف
					36. اجمع معلومات قبل اتخاذ أي قرار
					37. يمكنني ان اغير من اهدافي في الحياة
					38. احب البحث والتفكير واتطلع إلى معلومات جديدة
					39. ارغب في تعلم معلومات وطرائق جديدة في ادائي لمهامتي
					40. أومن "حب لغيرك ما تحبه لنفسك"